



Vous rêvez de faire une pause,
de vous offrir une parenthèse
pour prendre soin de vous,
de votre santé, de votre corps,
de vos aspirations,
de votre créativité...

Vous avez besoin de vous
recentrer, de rire et de pleurer,
de chanter, méditer, danser,
vous reconnecter à vous-même,
à vos rêves, votre essence...

Venez reprendre des forces et
faire peau neuve
au milieu d'un magnifique
groupe de femmes !

3 nuits / 4 jours du 8 au 12 mai près de Limoges
330€ stage et hébergement. Alimentation en gestion libre

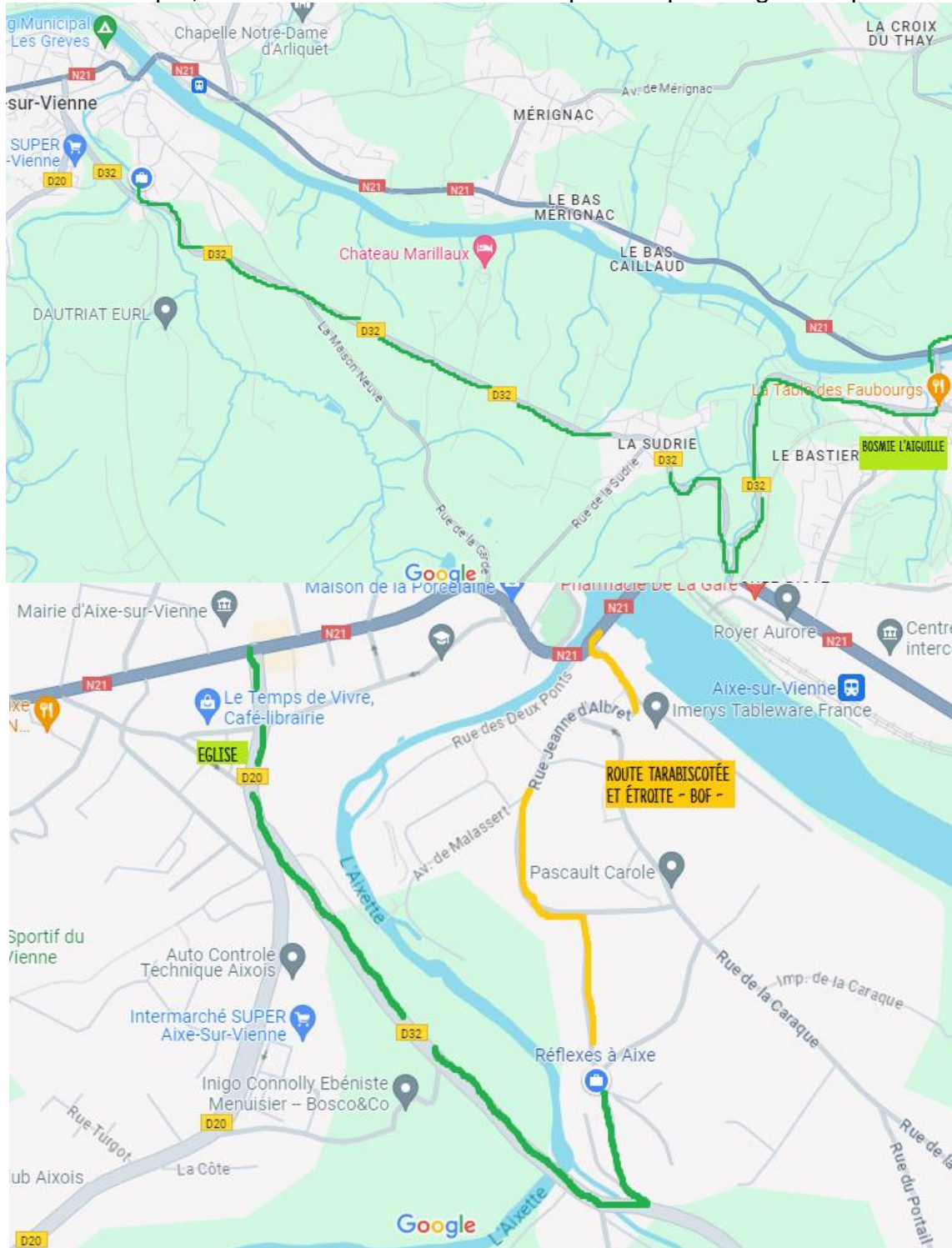
Au programme : de la danse pour se lâcher et s'exprimer par le corps, des réflexes archaïques pour prendre soin de son système nerveux, de la méditation pour se recentrer, des pratiques énergétiques pour s'équilibrer, des jeux de collage, de modelage, d'écriture ou de peinture pour libérer sa créativité et se projeter, des séances de libération des émotions, des tirages de cartes, des cercles de parole, des rituels...

Venez prendre le temps de ralentir, d'explorer vos rêves, vos désirs, vos projets, d'envisager leur mille couleurs et de les danser !

C'est vivant, dense, puissant et doux à la fois, dans la lignée des retraites que j'anime depuis 2016 pour se faire du bien au corps, au cœur et à l'âme.

Où ?

6 rue de la nèple, 87700 Aixe sur Vienne. Accès plus simple et agréable par la D32



Point google : www.bit.ly/bouhiercharles

Un lien pour organiser le covoiturage via la plateforme togetzer sera créé.

Tarif

Stage + gîte : 330€

Quand à quelle heure ?

Les deux retraites sont du jeudi au dimanche, **de midi à midi.**

Important : Après la retraite, prévoyez un sas, au minimum quelques heures seule avant de vous retrouver au cœur de la famille et du quotidien, et surtout restez au calme.

L'idéal est de ne rien prévoir dans les 24h qui suivent pour laisser infuser et atterrir en douceur...

Alimentation

Les **repas** sont en autogestion : chacune pourvoit à ses besoins alimentaires.

Dans la mesure du possible apportez des choses toutes prêtes : graines germées, cakes salés/sucrés, pâtés végétaux, des produits frais, fruits et légumes, prêts à croquer ou à mettre rapidement en salade. Chacune peut y aller de sa spécialité à partager 😊

Sur place il y aura pour sûr de l'huile d'olive, du tamari, du vinaigre, du sel, des condiments...

Hébergement

En chambres de 3 lits simples. Apporter son linge.

Check list

- draps, taie d'oreiller et serviettes de toilette. Et serviette de table.
- couverture/châle/petite laine
- trousse à crayons éventuellement
- "bouchons d'oreilles", si on veut s'endormir plus vite et un masque si on n'aime pas la lumière
- ressources sympa à faire découvrir/partager (bouquins, accessoires, instruments de musique...)
- une jupe qui tourne (si on décide de faire les derviches, j'en ai aussi en rab)
- de quoi se protéger du soleil (chapeau...) / du froid / de la pluie, des moustiques et des tiques (aromaforest, lavande, géranium, tea tree...) selon la saison bien sûr
- vos grigris, amulettes, pierres à charger si ça vous chante
- des mouchoirs
- des protections périodiques. Avec le travail énergétique et les phéromones, il n'est pas rare que les lunes arrivent alors qu'on ne s'y attend pas...
- un accessoire spécial, un vêtement nouveau qui vous rappellera cette expérience unique et précieuse

IMPORTANT

Dans un esprit de ressourcement, de renouveau, de prendre soin de soi, de se retirer du monde quelques jours, il est intéressant de changer de toutes petites choses et de décrocher de ses mécanismes habituels... n'est-ce pas ?

En plus d'une digital detox fortement recommandée (pas de montre, pas de téléphone en gros), les excitants comme le café, ainsi que les cigarettes/la vapoteuse et l'alcool seront absents du séjour 😊 Merci de votre compréhension. Contactez-moi si ça vous inquiète, on discutera 😊

Il est important de m'indiquer si vous souffrez de maladie particulière, si vous avez subi une intervention chirurgicale récente ou si vous êtes enceinte.

Ceci peut nécessiter des aménagements pour votre accompagnement.

Il est impératif de me signaler si vous êtes sous traitement psychiatrique ou tout antécédent dans ce domaine.

MERCI DE VOUS INSCRIRE EN LIGNE -clic- <https://forms.gle/ynUE6ad2KiLax2u66>

Pour que j'aie le moins possible d'infos à recouper 😊 Merci

Pour sécuriser votre place, merci d'effectuer un virement d'acompte ou de faire parvenir un chèque de 130€.

Chèque à rédiger à l'ordre de **Ressources Parent Limoges**

Envoi à l'adresse : **Nathanaëlle Bouhier-Charles, 106 route du verdier, 87170 Isle**

Virement : RESSOURCES PARENTS LIMOGES

IBAN : FR39 2004 1010 0607 2618 2E02 767

Evidemment si le stage est annulé de la part de Nathanaëlle Bouhier-Charles ou de la part de Ressources Parents Limoges, vous serez entièrement remboursée.

Le paiement des arrhes vaut signature et acceptation des conditions de vente.